



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

ÉPOCA 2019 / 2020

DISPOSIÇÕES GERAIS

Introdução

O presente documento irá regulamentar todas as competições de âmbito regional organizadas pela Associação de Natação de Coimbra (ANC) na época 2019/2020, em conformidade com os regulamentos da Federação Portuguesa de Natação.

Os Campeonatos Regionais, coorganizados pelas Associações Territoriais de Coimbra, Centro Norte de Portugal e Distrito de Leiria, e designados por Campeonatos Interdistritais (CID), serão apresentados à FPN para aprovação, em caderno separado.

Também os Circuitos para Cadetes e eventualmente para Infantis, quer de âmbito regional, quer nacional e designados por Circuito Regional e Circuito Open, bem como os torneios “1º

Mergulho”, para a categoria de Escolas, serão apresentados em caderno separado.

Todos os torneios organizados pela ANC, poderão ter integrados nos seus programas, provas de natação adaptada.

Os torneios a organizar pelos clubes nossos filiados, ainda que com apoio e co-organização da ANC, não têm os seus regulamentos neste documento, por solicitação expressa da própria FPN, uma vez que terão de ser aprovados por esta, em separado.

1. Quadro Competitivo

Apresentamos o quadro com o calendário de todas as competições organizadas pela A.N.C. com a indicação dos locais e das categorias a que se destinam. Incluímos os torneios que a FPN nos delegou, como coorganizadores.

Os torneios dos clubes, já com data cativa apresentada na reunião técnica para o efeito, também estão calendarizados, com as respetivas datas cativas.

CALENDÁRIO REGIONAL ANC - 2019/2020

Data	Atividade / Competição	Organização	Escalões	Local
OUTUBRO				
19 e 20	T. de Abertura Categorias	ANC	Inf / Juv / Jun / Sen	PM Rui Abreu
NOVEMBRO				
1	T. Preparação ANC - PC	ANC	Inf / Juv / Jun / Sen	Condeixa
2	C. Regional Cadetes - 1ª Jornada	ANC	Cadetes	Luís Lopes da Conceição
23 e 24	C. Regional de Jun e Sen PC	ANC	Jun / Sen	PM Rui Abreu
DEZEMBRO				
1	C. Regional Cadetes - 2ª Jornada	ANC	Cadetes	Penacova
7	XI Memorial Luís Lopes Conceição	ANC / CMC	Infantis	Luís Lopes da Conceição
8	1º Mergulho – 1ª Jornada	ANC	Escolas	Lousã
14 e 15	TOREGRI 1 – Cadetes	ANC	Cadetes	Condeixa
21 e 22	T Nadador Completo de Infantis	ANC	Infantis	Cantanhede
21 e 22	T Regional de Fundo de Juvenis	ANC	Juvenis	Cantanhede
JANEIRO				
11	Torneio de Preparação ANC - PL 1	ANC	Inf / Juv / Jun / Sen	COP
18	OPEN ANC - Natação Adaptada	ANC	N. Adaptada	COP
18	Estágio de Cadetes 1	ANC	Cadetes	Miranda do Corvo
19	Estágio de Infantis	ANC / ANCNP	Infantis	PM Rui Abreu
FEVEREIRO				
1 e 2	C. Regional de Clubes INF e ABS	ANC	Inf / Abs	PM Rui Abreu
8 e 9	T Nadador Completo de Cadetes	ANC	Cadetes	Lousã
15	1º Mergulho – 2ª Jornada	ANC	Escolas	Miranda do Corvo
22	Torneio de Preparação ANC - PL 2	ANC	Inf / Juv / Jun / Sen	COP
29 e 1	CID Infantis Piscina Curta	ANC/ANCNP/ANDL	Infantis	Leiria
MARÇO				
6, 7 e 8	CID Juvenis, Juniores e Absolutos	ANC/ANCNP/ANDL	Juv/ Jun / Abs	COP
14 e 15	TOREGRI 2 – Cadetes	ANC	Cadetes	PM Rui Abreu
28	Estágio de Cadetes 2	ANC	Cadetes	Lousã
ABRIL				
4	C. Regional Cadetes 3ª J / AA Indoor	ANC	Cadetes	COP
19	1º Mergulho - 3ª Jornada	ANC	Escolas	Arganil
25	T. CNMC - Rota da Chanfana	CNMC	Cadetes	Miranda do Corvo
25	T. CNAC - Shigeo Tsukagoshi	CNAC	Inf / Juv / Abs	COP
MAIO				
10	Torneio de Preparação ANC - PL 3	ANC	Inf / Juv / Jun / Sen	COP
16	T. CAQC - T Conímbriga	CAQC	Abs	Condeixa
25 e 26	Meeting Coimbra / Queima das Fitas	AAC/CMC/ANC	Abs	COP
30	T. CUC – 2º T. Cruz de Santiago	CUC	Abs	PM Rui Abreu
31	T. SCC – T. Joaquim Padilha	SCC	Cadetes	Cantanhede
31	T. SCC – T. Cidade de Cantanhede	SCC	Inf / Abs	Cantanhede
JUNHO				
13 e 14	T. Regional de Fundo de Infantis	ANC	Infantis	Cantanhede
13 e 14	T. Nad. Completo de Juv, Jun e Sen	ANC	Juv / Jun / Sen	Cantanhede
20 e 21	TOREGRI 3 – Cadetes	ANC	Cadetes	Condeixa
21	T. ALN - 2º Torneio S. João	ALN	Abs	Lousã
28	1º Mergulho - 4ª Jornada	ANC	Escolas	Penacova
26, 27 e 28	CID Infantis Piscina Longa	ANC/ANCNP/ANDL	Infantis	COP
JULHO				
3, 4 e 5	CID Juvenis e Absolutos PL	ANC/ANCNP/ANDL	Juv / ABS	COP
4	Torneio Interdistrital de Cadetes	ANC/ANCNP/ANDL	Cadetes	Anadia
SETEMBRO				
a definir	XII T. Águas Abertas do Mondego	CMC / ANC/ FPN		Rio Mondego

2. Participação

A participação nas provas organizadas pela ANC é reservada a nadadores licenciados pela FPN como individuais, ou em representação dos clubes ou outras entidades filiadas, de acordo com o regulamento específico de cada torneio e demais disposições regulamentares.

3. Inscrições

3.1 Processo de Inscrição

- a) As inscrições deverão ser feitas eletronicamente a partir do ficheiro convite disponibilizado via e-mail para os clubes e na página Web da ANC (www.ancoimbra.pt), sendo enviadas para o endereço geral@ancoimbra.pt dentro do prazo estabelecido para cada torneio.
- b) Para salvaguardar eventuais falhas de informação, o resumo das inscrições em pdf, retirado do próprio programa informático, **deverá igualmente ser enviado, com inclusão dos nomes e respetivos números de Licença dos treinadores e delegados à competição.**
- c) Se um clube apresentar um Delegado diferente do (s) indicado (s) no ato da inscrição, o mesmo deverá estar filiado na FPN e apresentar-se com uma credencial devidamente autenticada.
- d) No processo de inscrição os dados pessoais dos nadadores deverão estar corretos e **de acordo com a base de dados nacional** (comparar e atualizar a base de dados dos clubes, com a existente em www.fpnssystem.com)
- e) Qualquer infração ao exposto, ou a não observância do regulamento específico de cada competição, reserva à ANC o direito de anular ou penalizar a inscrição.

3.2 Taxas de Inscrição

- a) As taxas de inscrição em cada prova, que se têm mantido inalteradas desde 2008, com exceção dos Circuitos, uma vez que já tinham na época transata uma redução na ordem dos 30%, serão as que constam da tabela infra.
- b) Os clubes filiados na ANCNP terão as mesmas taxas de inscrição que os clubes filiados na ANC.
- c) A taxa por atleta, que visa cobrir parte dos custos com os prémios a adquirir, só se aplica às categorias candidatas a esses mesmos prémios. Por exemplo: no Campeonato Regional de Juniores e Seniores de Piscina Curta, os juvenis podem participar extracompetição, pelo que os nadadores desta categoria estarão isentos do pagamento da taxa por atleta.
- d) A participação nos Circuitos de Cadetes e Infantis, terá como taxa de inscrição o valor estabelecido a cada equipa, pela presença na totalidade das jornadas.
- e) O valor de inscrição, referido nas provas individuais do Circuito, diz respeito apenas aos nadadores que não integrem as equipas dos clubes e que pretendam participar, em qualquer jornada, como elementos das equipas da ANC, independentemente de ser em prova individual ou em estafeta.
- f) Só serão aceites inscrições nos diversos torneios ou campeonatos, desde que os clubes tenham a sua

situação financeira regularizada com a ANC.

- g) Para serem consideradas, as inscrições deverão ser acompanhadas da respetiva taxa.
- h) O pagamento poderá ser efetuado por transferência bancária para o IBAN: PT50 0035 0110 0000 7783 0300 2 (enviar comprovativo por e-mail), ou por cheque enviado para a sede da ANC, ou outros meios em uso.
- i) No caso de haver faltas, desistências ou anulação de inscrições em provas, após terminado o prazo indicado para cada torneio, não haverá lugar   devolução da taxa inicialmente paga.

Categoria	Competição	Por atleta		Provas individuais		Provas estafetas	
		ANC	Outros	ANC	Outros	ANC	Outros
Escolas	1� Mergulho	0	1,50 �	1,30 �	2,50 �	2,00 �	5,00 �
Cadetes	TOREGRI	1,00 �	1,50 �	1,50 �	2,50 �	3,00 �	6,00 �
	Circuito Regional (Por equipa)	45,00 �		1,50 �			
	Nadador Completo	7,50 �	10,00 �			3,00 �	6,00 �
	Outras Competições			1,50 �	2,50 �	3,00 �	6,00 �
Infantis e Juvenis	Nadador Completo	7,50 �	10,00 �			5,00 �	8,00 �
	Circuito Regional (Por equipa)	45,00 �		1,50 �			
	CID e C Regional	1,00 �		2,10 �	3,50 �	6,00 �	8,00 �
	Regional de Fundo	1,00 �		3,00 �	4,50 �		
	Outras Competições			1,80 �	2,50 �	5,00 �	8,00 �
Absolutos	Nadador Completo	7,50 �	10,00 �	2 �		5,00 �	8,00 �
	CID e C. Regional	1,00 �		2,10 �	3,50 �	6,00 �	8,00 �
	Outras Competições			1,80 �	2,50 �	5,00 �	8,00 �

3.3. Tempos de Inscrição

- a) O tempo de inscrição em cada prova, será o melhor tempo que o atleta efetuou no período de um ano, contado a partir da data da inscrição, assumido automaticamente pelo programa informático de gestão de competições da ANC.
- b) Quando o atleta não possuir marca, o tempo de inscrição será o tempo provável que o atleta realizar  e deverá ser sempre indicado pelo clube.
- c) O tempo de inscrição em provas de estafetas será o tempo provável que a equipa irá realizar na prova calculado a partir do somatório dos tempos individuais.
- d) A participação nos Campeonatos Interdistritais estará condicionada a Tempos de Admissão (TA), definidos em tabelas específicas.
- e) Os nadadores que até   data limite para inscrição nestes campeonatos, não tenham TA, podem participar nos mesmos, desde que neles o obtenham ou superem
- f) Caso não se verifique o ponto anterior, o nadador fica sujeito a uma penalização conforme regulamento específico dos Campeonatos.

3.4. Datas Limite

- a) As datas limite para as inscrições em cada uma das competições são as constantes do respetivo regulamento específico.
- b) Os horários indicados, servem apenas de referência e informação geral, podendo ser alterados pela organização.
- c) As alterações de horário de início de provas que se vierem a justificar, serão comunicadas a todos os clubes participantes, com um prazo mínimo de 48 horas.
- d) As piscinas indicadas ficarão livres 1 hora e 30 minutos antes da hora do início das provas para aquecimento.
- e) As pistas para aquecimento poderão ser indicadas pela ANC, em 1 ou 2 turnos, sempre que o número de inscritos o justifique. Sempre que esta situação se verifique, deverá a CMC, ser informada para que a abertura da piscina seja antecipada em 15 minutos.

4. Programa de Provas

- a) Será elaborada uma lista de participantes de cada torneio, que será enviada a todos os clubes participantes via correio eletrónico e que será disponibilizada idealmente na página Web da ANC para consulta dos clubes, até 48 horas após o prazo limite das inscrições.
- b) Qualquer erro detetado na lista de participantes, ou desistências previstas, deverão ser comunicadas após consulta à listagem.
- c) Neste período, não serão permitidas substituições de participantes, nem novas inscrições, salvo se a falha for imputável à ANC.
- d) O Programa das Provas, em cada torneio, será entregue aos clubes via online e poderá, em alguns torneios, ser entregue aos clubes de acordo com a seguinte norma: até 5 nadadores - 1 programa; até 15 nadadores - 2 programas; mais de 15 nadadores - 3 programas.

5. Resultados

Os resultados de cada competição estarão disponíveis na página oficial da ANC, Swimrankings.net e serão enviados por correio eletrónico para todos os clubes participantes.

6. Categorias

Conforme documento da FPN, para a época vigente, os nadadores serão agrupados, em ambos os géneros, nas seguintes categorias:

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas Natação	Sem limite Idade	Sem Limite Idade
Cadetes C (F.D.)	2011 e posteriores	2012 e posteriores
Cadetes B	2010 / 2009	2011 / 2010
Cadetes A	2008	2009
Infantis B	2007	2008
Infantis A	2006	2007
Juvenis B	2005	2006
Juvenis A	2004	2005
Juniores	2003 - 2002	2004 - 2003
Seniores	2001 e + velhos	2002 e + velhas

Contudo, para efeito de Tempos de Admissão a Campeonatos (TA) e para algumas classificações em torneios, poderá haver junção de categorias (Cadetes B + Cadetes A, infantis B + Infantis A, ou Juvenis B + Juvenis A), bem como separa o das mesmas (Juniores B e Juniores A, ou Seniores 1 ano, Seniores 2 ano e Seniores 3 ano e + velhos).

A participa o de cada uma desta categoria está expressa no regulamento de cada torneio.

7. Participa o em Torneios Externos

- a) Pelo interesse que assume para a nata o regional a presença de atletas em provas externas   ANC, nos termos do Artigo 144  do Regulamento Geral da FPN, a Direc o da ANC autoriza a sua participa o, **mediante pedido expresso para o efeito com 10 dias de antecedência**, (acompanhado pelo regulamento do Torneio e do preenchimento do documento Interno da A.N.C.) excetuando as que sejam coincidentes, em categoria, com as seguintes provas do calendário regional:
- 1) Circuito Regional – Cadetes
 - 2) TOREGRI 1, 2 e 3 – Cadetes
 - 3) Torneio Nadador Completo – Cadetes, Infantis e Juvenis
 - 4) Torneio Regional de Fundo - Infantis e Juvenis
 - 5) Campeonatos Regionais ou Interdistritais das respetivas categorias.
- b) Ficam impedidos de participar em torneios externos os atletas convocados para atividades da sele o regional.
- c) Excetua-se do disposto no ponto anterior as desloca es que envolvam atletas cujas categorias não estejam abrangidas pelas sele es ou competi es indicadas.
- d) Excetuam-se ainda desloca es que envolvam situa es pontuais e excecionais, devidamente

justificadas, a analisar caso a caso pela direção da ANC.

- e) Quando da participa o em torneios externos, os clubes ficarão obrigados a enviar os resultados no prazo de 5 (cinco) dias, em ficheiro informático ou, na sua ausência, um exemplar em papel certificado pela entidade organizadora, sob pena de não serem homologados.

8. Participa o Externa nos Torneios da ANC

- a) Poderão participar nos torneios organizados pela ANC, qualquer clube filiado na FPN, ou sua cong nere filiada na FINA.
- b) Esta participa o, poderá estar condicionada ao número de pistas vagas, sempre que a organiza o entenda não acrescentar séries ao programa de provas.
- c) As taxas de inscri o serão as que constam no ponto 4 deste documento.
- d) Quando os clubes forem convidados pela organiza o, as taxas de inscri o serão as mesmas dos clubes filiados na ANC.
- e) Nos Campeonatos Regionais ou Interdistritais, qualquer inscri o fora da área de jurisdi o das AT envolvidas, será considerada extracompeti o.

9. Tabela de Pontua o

A tabela de pontua o utilizada na época 2019/20 será a Tabela FINA em vigor, assumida automaticamente pelo programa informático.

10. Torneios dos Clubes filiados na ANC

- a) A organiza o dos torneios dos clubes   da sua inteira responsabilidade, incluindo os encargos decorrentes da utiliza o e opera o da cronometragem eletr nica da ANC, bem como os custos com a arbitragem e fichas correspondentes. A ANC assume os custos logísticos com o processamento informático do respetivo programa.
- b) O Clube que pretender organizar um Torneio / Festival deverá cativar junto da ANC a data pretendida até 15 de julho da época anterior, e enviar o respetivo regulamento, até 30 de Setembro, solicitando por escrito o apoio logístico necessário, bem como arbitragem e cronometragem eletr nica.
- c) Findo este prazo, que permite a sua inclusão no quadro competitivo regional, o Clube pretendente sujeitar-se-  às datas disponíveis, tendo, contudo, de enviar o processo de regulamento e solicita o de apoio com 30 dias de antecedência.
- d) Para que o processamento informático do programa se possa efetuar em tempo útil, as inscri es deverão ser entregues pelo clube organizador, na sede da ANC, até 5 dias úteis do início do torneio a que respeita.

11. Penalizações

- a) As faltas de comparência às provas individuais dos atletas inscritos, serão penalizadas com a multa de 2,50€ por cada falta dada, salvo quando, comunicadas por escrito com 48 horas de antecedência, ou por motivo de doença confirmada por atestado médico apresentado no prazo de 5 dias úteis após a conclusão da jornada em que ocorreu a falta.
- b) O disposto na alínea anterior aplica-se igualmente no caso de falta de comparência das estafetas.
- c) As alíneas a e b não são aplicáveis nos torneios 1º Mergulho.
- d) Quando um nadador faltar a uma prova, participando noutras da mesma jornada, será penalizado em 2,50€.
- e) A inscrição em torneios fora do prazo fixado no Regulamento de cada torneio, implica a aplicação de uma multa de 10€, não sendo aceites, **em caso algum**, inscrições que ultrapassem em 48 horas o prazo estabelecido.
- f) Conforme prevê o ponto 4.1. alínea e, poderão ser aplicadas penalizações de 0,50€ por cada incorreção ocorrida nas inscrições individuais.
- g) O pagamento devido por quaisquer penalizações previstas neste regulamento será obrigatoriamente liquidado no ato de inscrição na competição seguinte em que o clube participar, independentemente do grupo etário a que se destina.
- h) O nadador que participar numa prova ao abrigo do ponto 4.3 e) e não superar o TA, terá uma penalização de 5€ por prova.

12. Casos Omissos

Os casos omissos, serão resolvidos pela Direção da ANC, de acordo com os seus Regulamentos e os Nacionais em vigor.

13. Equipamentos desportivos

Para a época vigente, os nadadores Cadetes (A, B e C) e Infantis (A e B), deverão utilizar fatos de banho compatíveis com o modelo apresentados na figura 1 – masculinos, e na figura 2 - femininos.

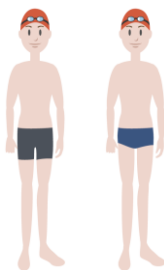


Figura 1 - Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.



Figura 2 - Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis femininos.

Torneio de Abertura de Categorias

1. **Data:** 19 e 20 de outubro de 2019
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu, 8 pistas de 25 metros
3. **Horário:** 1ª Jornada - Sábado às 16h00; 2ª Jornada - Domingo às 9h30
4. **Aquecimento:** Os períodos de aquecimento, ocorrerão 1h30 antes do início de cada sessão, terminando 15' antes da mesma. Poderá haver dois turnos, caso o número de inscrições o justifique, sendo dada a informação e respetiva distribuição, após receção das mesmas.
5. **Participação:** Prova destinada a atletas filiados na FPN, nas categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.
 - 5.1. Cada atleta infantil só pode ser inscrito em uma prova individual por jornada, e as restantes categorias em duas. As estafetas deverão ser por género, categoria, escalão, ou absolutas, em número ilimitado.
6. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 14 de outubro de 2019.**
7. **Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5€ por cada estafeta. Estes valores aplicam-se aos clubes filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 2,50€ por prova individual e de 8,00€ por cada estafeta.
8. **Organização de séries:** As séries de cada prova, serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente de cada categoria, nadando na última série os nadadores possuidores das melhores marcas de inscrição.
9. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.
10. **Casos Omissos:** Os casos omissos serão analisados e avaliados, segundo os regulamentos vigentes da FPN e FINA.

PROGRAMA DE PROVAS						
1ª Jornada				2ª Jornada		
1	4x50 Livres	Masc		11	4x50 Livres	Fem
2	100 Bruços	Fem		12	100 Bruços	Masc
3	400 Livres	Masc		13	400 Livres	Fem
4	4x50 Estilos	Fem		14	4x50 Estilos	Masc
5	100 Costas	Masc		15	100 Costas	Fem
6	100 Mariposa	Fem		16	100 Mariposa	Masc
7	4x100 Estilos	Masc		17	4x100 Estilos	Fem
8	4x100 Livres	Fem		18	4x100 Livres	Masc
9	100 Estilos	Masc		19	100 Estilos	Fem
10	4 x100 Estilos	Misto		20	4x100 Livres	Misto

Torneio de Preparação ANC – Piscina Curta

- Data:** 1 de novembro de 2019, sexta-feira
- Local:** Piscina Municipal de Condeixa, 8 pistas de 25 metros
- Horário:** 1ª Sessão - 9h30; 2ª Sessão - 16h00
- Aquecimento:** Os períodos de aquecimento, ocorrerão 1h 30 antes do início de cada sessão, terminando 15' antes da mesma. Poderá haver dois turnos, caso o número de inscrições o justifique, sendo dada a informação e respetiva distribuição, após receção das mesmas.
- Participação:** Esta competição destina-se a nadadores filiados na FPN nas categorias de Infantis A e B, Juvenis A e B, Juniores e Seniores.
 - O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) provas por sessão para infantis (entre individuais e estafetas), duas (2) provas individuais para juvenis e três (3) para as restantes categorias. As estafetas poderão ser por categoria, escalão ou absolutas, em número ilimitado.
 - As provas de 800 e 1500 Livres serão confinadas a três (3) séries, por tempos de inscrição, do seguinte modo:

	Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun	Sen	Total
Masc	6	4	4	4	3	3	24
Fem	6	4	4	4	3	3	24

A inscrição dos nadadores Inf B para as provas de 800 ou 1500 livres deverá ser efetuada com o melhor registo nos 400 livres.

Quando uma das quotas não seja atingida, poderão ser selecionados nadadores das categorias imediatas.

- A listagem dos nadadores apurados para estas provas, será comunicada aos clubes no dia 5 de novembro. Os nadadores que eventualmente não tenham sido apurados, podem ser inscritos noutra prova.
- A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático do ANC.

- 6. Inscrições:** As inscrições devem dar entrada na sede do ANC até às 12h00 do dia 25 de outubro.
- 7. Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5,00€ por estafeta, para filiados no ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 2,5€ por prova individual e 6,00€ por estafeta.
- 8. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

PROGRAMA DE PROVAS						
1ª Jornada				2ª Jornada		
1	1500 Livres	Masc		9	800 Livres	Fem
2	200 Livres	Fem		10	200 Livres	Masc
3	200 Bruços	Masc		11	200 Bruços	Fem
4	400 Estilos	Fem		12	400 Estilos	Masc
5	200 Costas	Masc		13	200 Costas	Fem
6	200 Mariposa	Fem		14	200 Mariposa	Masc
7	200 Estilos	Masc		15	200 Estilos	Fem
8	4x200 Livres	Misto		16	4x200 Livres	Masc
				17	4x200 Livres	Fem

Campeonato Regional de Juniores e Seniores de Piscina Curta

1. **Data:** 23 e 24 de novembro de 2019
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu, 8 pistas de 25 metros
3. **Horário: 1ª Jornada:** **1ª Sessão -** 9h30
 2ª Sessão - 16h00
 2ª Jornada: Sessão Única - 9h30
4. **Aquecimento:** Os períodos de aquecimento iniciar-se-ão 1h 30m antes do começo de cada sessão. Consoante o número de nadadores inscritos, poderão haver dois turnos de aquecimento.
5. **Participação:** Prova destinada a atletas da categoria de Juniores e Seniores, podendo os atletas *juvenis* participar na condição *extracompetição* e apenas nas provas que façam parte do programa do Torneio Zonal de Juvenis.
 - 5.1. Os *juvenis* só poderão nadar um total de 6 provas (incluindo estafetas) e não ultrapassando as duas provas por sessão.
 - 5.2. As provas de 400E, 800L e 1500L estarão reservadas aos 16 melhores tempos de inscrição absolutos (Juniores e seniores) com base no ranking regional da época 2018/19. Serão realizadas no máximo 2 séries por género em cada uma destas provas, garantindo a presença de, pelo menos, 5 nadadores de cada categoria. Os juvenis só participarão nestas provas se existirem pistas vagas, sendo a seleção realizada por aproximação ao TAC Nacional.
 - 5.3. Nas provas de estafetas, cada clube só poderá inscrever uma equipa por categoria e género.
6. **Classificação:** A classificação em cada prova, será por categoria.
7. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às **18 horas do dia 15 de novembro de 2019.**
8. **Prémios:** Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por categoria, em cada prova.

- 9. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletr nica.
- 10.** A organiza o das séries será elaborada por tempos de inscri o, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
- 11. Taxas de Inscri o:** 1,00  por atleta das categorias júnior e s nior, 2,10  por prova individual e 6,00  por cada estafeta, para filiados na ANC. Os juvenis estão isentos do pagamento da taxa por atleta. O valor para participantes de outras Associa es, será de 3,50  por prova individual e de 8,00  por cada estafeta, independentemente da categoria, sendo considerados extracompeti o.

PROGRAMA DE PROVAS					
1 ^a Jornada (1 ^a Sessão)		1 ^a Jornada (2 ^a Sessão)		2 ^a Jornada	
1	4x50 L F	17	4x50 E M	33	800 L F (31)
2	4x50 L M	18	4x50 E F	34	1500 L M (30, 32)
3	400 E F	19	400 L M (16)	35	50 M F
4	400 E M	20	400 L F (17)	36	50 M M
5	100 L F	21	100 B M	37	200 C F
6	100 L M	22	100 B F	38	200 C M
	Intervalo (1 – 5)	23	50 L M		Intervalo (33 – 37)
7	50 C F	24	50 L F	39	50 B F
8	50 C M		Intervalo (18 – 23)	40	50 B M
9	200 M F	25	100 C M	41	200 L F
10	200 M M	26	100 C F	42	200 L M
11	200 B F	27	100 M M	43	100 E F
12	200 B M	28	100 M F	44	100 E M
	Intervalo (6 – 11)	29	200 E M		Intervalo (38 – 43)
13	4x100 E F	30	200 E F	45	4x100 L F
14	4x100 E M		Intervalo (24 – 29)	46	4x100 L M
15	1500 L F (12 – 14)	31	4x200 L M		44-46
16	800 L M (15)	32	4x200 L F		
Entrega de medalhas					

X Memorial Luiz Lopes da Conceição

1. **Data:** 7 de dezembro de 2019
2. **Local:** Piscina Luís Lopes da Concei o (S. Martinho do Bispo)
3. **Categorias:** Infantis
4. **Jornada / Sessões:** 1^a Sessão – 10h00 / 2^a Sessão – 15h30
 - 4.1. **Aquecimento:** Os períodos de aquecimento terão início 1h30m antes do começo de cada sessão.
5. **Participa o:** Aberta a todos os clubes interessados. Cada nadador apenas poderá ser inscrito no máximo de **duas provas por sessão**, independentemente de serem individuais ou estafetas. Cada Clube poderá inscrever 2 atletas por prova para efeitos de classifica o coletiva. Poderão inscrever mais atletas por prova em regime *extracompeti o*. Esta situa o tem de ficar definida no ato da inscri o.
6. A organiza o das séries será elaborada por tempos de inscri o, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
7. **Taxa de inscri o:** 1,5  por prova individual e 4  por cada estafeta
8. **Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às **18 horas do dia 29 de novembro de 2019**.
9. **Classifica o:** A classifica o de cada prova será por categoria, independente das idades nos infantis.
10. **Pontua o:** A pontua o a atribuir em cada prova será de 9 pontos para o 1^o, 7 para o segundo, 6 para o 3^o e assim sucessivamente até 1 ponto ao 8^o classificado.   desclassifica o ou desistência, corresponderão 0 (zero) pontos. No caso de haver empate na classifica o coletiva final, o

desempate será feito pelo maior número de primeiros lugares obtidos. Se subsistir, recorrer-se-  aos segundos lugares e assim sucessivamente até se desempatar.

11. Pr mios:

- a) **Coletivos:** Serão entregues troféus às três primeiras equipas na categoria de infantis.
- b) **Individuais:** Serão entregues troféus aos 3 atletas de cada género mais pontuados pela tabela FINA em vigor, pelo somatório das duas provas individuais mais pontuadas.

12. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletr ncia.

Programa de Provas					
1 ^a SESS �O - 10h00			2 ^a SESS �O -15h30		
1	200L	Fem	9	200B	Fem
2	200L	Mas	10	200B	Mas
3	200M	Fem	11	100E	Fem
4	200M	Mas	12	100E	Mas
5	200C	Fem	13	400L	Fem
6	200C	Mas	14	400L	Mas
Intervalo 10 min			Intervalo 10 min		
7	4x50 L	Fem	15	4x50 E	Fem
8	4x50 L	Mas	16	4x50E	Mas

TOREGRI 1 - Cadetes

1. **Data:** 14 e 15 de dezembro de 2019
2. **Local:** Piscina Municipal de Condeixa
3. **Horário:** Sábado às 15h30
Domingo às 10h00
4. **Participação:** Podem participar nadadores Cadetes A e B. Estes nadadores terão de estar filiados em natação pura na Federação Portuguesa de Natação. Cada nadador são poderá participar em duas provas individuais e uma estafeta, por jornada, do seu grupo etário.
 - 4.1 As estafetas de Cadetes deverão ser por grupo e género (Cad A e Cad B). Quando um clube não conseguir cumprir com o estipulado anterior, poderá inscrever estafetas mistas em género e em idade, sendo consideradas extracompetição.
 - 4.2 Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas
 - 4.3 A organização de séries será por tempo de inscrição.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 9 de dezembro.**
6. **Pr mios:** Serão entregues certificados de participação a todos os atletas inscritos.
7. **Taxas de Inscrição:** 1,00  por atleta, 1,50  prova individual e 3,00  por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 1,50  por atleta, 3,00  prova individual e 6,00  por estafeta.
8. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

PROGRAMA DE PROVAS							
1ª Jornada				2ª Jornada			
1	100 Estilos	Cad A	Fem	12	100 Estilos	Cad A	Masc
2	200 Livres	Cad A	Masc	13	200 Livres	Cad A	Fem
3	100 Livres	Cad B	Masc	14	100 Livres	Cad B	Fem
4	100 Mariposa	Cad A	Fem	15	100 Mariposa	Cad A	Masc
5	50 Bruços / Crol	Cad B	Fem	16	50 Bruços / Crol	Cad B	Masc
6	100 Costas	Cad A	Masc	17	100 Costas	Cad A	Fem
7	50 Costas / Bruços	Cad B	Masc	18	50 Costas / Bruços	Cad B	Fem
8	100 Bruços	Cad A	Fem	19	100 Bruços	Cad A	Masc
9	50 Mar / Costas	Cad B	Fem	20	50 Mar / Costas	Cad B	Masc
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
10	4x25 Livres	Cad B	Misto	21	4x25 Estilos	Cad B	Misto
11	4x50 Livres	Cad A	Misto	22	4x50 Estilos	Cad A	Misto
Prova 22 - 1º e 2º elementos nadam 25M+25C, 3º e 4º elementos nadam 25B+25Cr							

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO DE JUVENIS

1. **Data:** 21 e 22 de dezembro de 2019
 2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
 3. **Horário:** **1ª Jornada** – Sábado às 15h30 / **2ª Jornada** – Domingo às 15h30
 - 3.1. **Aquecimento:** Os períodos de aquecimento terão início 1h 30m antes do começo de cada jornada.
 4. **Participação:** Prova destinada a nadadores Juvenis. Os nadadores Juniores e Seniores poderão participar *extracompetição*.
 5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 13 de dezembro, devendo todos os atletas ter um tempo de inscrição, mesmo que calculado pelo treinador**, para tornar as séries o mais homogéneas possível.
 6. **Organização:** No sentido de evitar uma duração excessiva das jornadas, caso se justifique, poderão ser utilizadas simultaneamente as duas piscinas do Complexo, decorrendo na Piscina 2 as séries mais lentas.
 - 6.1. A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
 7. **Classificação:** Será elaborada uma classificação individual por categoria e género a partir da soma dos pontos (Tabela FINA em vigor) obtidos no conjunto das provas nadadas (1500L+400E ou 800L+400E). Haverá uma classificação coletiva, pontuando os 3 primeiros atletas de cada categoria, Juvenis A e Juvenis B, de cada clube.
 8. **Prémios:** Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados para as categorias Juvenis A e Juvenis B de cada género. Serão entregues troféus aos 3 clubes melhor classificados.
- Ponto Único:** A FPN elaborará um **ranking nacional deste torneio**, ao nível individual e coletivo.

9. Taxas de Inscrição: 1,00€ por atleta e 3,00€ por prova individual, para filiados na ANC. O valor para outros participantes será de 5,00€ por prova individual, não pontuando para as classificações individuais e coletivas e, apenas, no caso de existirem pistas vagas.

10. Arbitragem: A equipa de arbitragem estará a cargo do Conselho Regional, sendo utilizado o sistema manual.

Programa de Provas					
1ª Jornada - 15h30			2ª Jornada - 15h30		
1	400 Estilos	Fem	3	400 Estilos	Masc
2	1500 Livres	Masc	4	800 Livres	Fem

Nota: Nas provas de 800L e 1500L, as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede.

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE INFANTIS

1. **Data:** 21 e 22 de dezembro de 2019
2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
3. **Horário:** 1ª Jornada - Sábado às 09h30/2ª Jornada - Domingo às 09h30
4. **Participação:** Prova destinada a nadadores das categorias de Infantis. Os nadadores Juvenis, Juniores e Seniores poderão participar **extracompetição**.
 - 4.1 Os nadadores interessados em disputar este torneio terão de participar em todas as provas do programa. Poderão participar extracompetição, atletas infantis que sejam inscritos em algumas provas do programa fazendo pagamento da taxa individual por prova. Permite-se, igualmente, que nadadores de outras categorias possam ser inscritos **extracompetição**.
 - 4.2 A desclassificação, determina a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo, contudo, continuar a participar para que as marcas sejam homologadas.
 - 4.3 A prova de estafetas tem carácter extracompetição e destina-se a equipas das categorias em vigor na presente época, no máximo de uma por clube e categoria.
 - 4.4 A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 13 de dezembro**.
6. **Classificação:** Será elaborada uma classificação individual por categoria e género a partir da soma dos pontos (Tabela FINA em vigor) obtidos no conjunto das 5 provas individuais nadadas. Haverá uma classificação coletiva, pontuando os 3 primeiros atletas de cada categoria, Infantis A e Infantis B, de cada clube.

Nota: Será, ainda, elaborada uma classificação por somatório de tempos de cada uma das 5 provas individuais nadadas, de forma a dar continuidade ao registo das melhores marcas de sempre do Torneio Nadador Completo da Associação de Natação de Coimbra

7. **Prémios:** Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados para as categorias Infantis A e Infantis B de cada género. Serão entregues troféus aos 3 clubes melhor classificados.
8. **Aquecimento:** A distribuição de pistas para aquecimento, poderá ser em dois turnos, consoante o número de nadadores inscritos.
9. **Taxas de Inscrição:** 7,50€ por atleta que participe em todas as provas e 5,00€ por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. Taxa de 2€ por prova individual para os restantes participantes, que optem por inscrição parcial. Estes nadadores serão considerados **extracompetição**.
10. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª Jornada			2ª Jornada		
1	100 Mariposa	Masc	7	200 Estilos	Masc
2	100 Mariposa	Fem	8	200 Estilos	Fem
3	100 Bruços	Masc	9	100 Costas	Masc
4	100 Bruços	Fem	10	100 Costas	Fem
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
5	100 Livres	Masc	11	4x100 Estilos	Misto
6	100 Livres	Fem			

Torneio de Preparação ANC - Piscina Longa I

1. **Data:** 11 de janeiro de 2020
2. **Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra, 50m com utilização de 10 pistas.
3. **Horário:** Sábado às 15h30
4. **Aquecimento:** O período de aquecimento, ocorrerá 1h30 antes do início da competição, terminando 15' antes da mesma. A piscina de 25m estará disponível para recuperação e, ou, aquecimentos, desde que os clubes se responsabilizem pela presença de um elemento técnico ou dirigente, ainda que apenas com algumas pistas.
5. **Participação:** Prova destinada a atletas filiados na FPN, nas categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores:
 - 5.1. Cada atleta infantil apenas pode ser inscrito em duas provas individuais e as restantes categorias em três. As estafetas poderão ser por categoria, escalão ou absolutas, em número ilimitado.
 - 5.2. As provas de 400 Livres e 200 Estilos terão no máximo 4 séries, estando garantidas as presenças de 5 nadadores (as) com melhores tempos de inscrição em INF A, INF B, JUV A, JUV B, JUN e SEN para um total de 30 inscrições. As restantes 10 inscrições serão selecionadas, independentemente das categorias, por tempo de aproximação ao TAC nacional respetivo.
6. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 18 horas do dia 3 de janeiro de 2020.**
7. **Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5€ por cada estafeta. Estes valores aplicam-se aos clubes filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 2,50€ por prova individual e de 8,00€ por cada estafeta.
8. **Organização de séries:** As séries de cada prova, serão organizadas pelos tempos de inscrição,

independentemente de cada categoria, nadando na última série os nadadores possuidores das melhores marcas de inscrição.

- 9. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.
- 10. Casos Omissos:** Os casos omissos serão analisados e avaliados, segundo os regulamentos vigentes da FPN e FINA.

PROGRAMA DE PROVAS		
1	4 x50 Estilos	Misto
2	50 Mariposa	Masc
3	50 Mariposa	Fem
4	50 Bruços	Masc
5	50 Bruços	Fem
6	200 Estilos	Masc
7	200 Estilos	Fem
8	50 Livres	Masc
9	50 Livres	Fem
10	100 Mariposa	Masc
11	100 Mariposa	Fem
12	50 Costas	Masc
13	50 Costas	Fem
14	100 Bruços	Masc
15	100 Bruços	Fem
16	400 Livres	Masc
17	400 Livres	Fem
Intervalo 10'		
18	4x50 Estilos	Masc
19	4x50 Estilos	Fem

II OPEN DE NATAÇÃO ADAPTADA

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE COIMBRA

1. **Data:** 18 de janeiro de 2020
2. **Local:** Complexo Olímpico de piscinas Coimbra - piscina de 50m, com 10 pistas
3. **Horário:** Sábado - **1ª Jornada** - 9h30m / **2ª Jornada** - 15h30m
 - 3.1. **Aquecimento** - Os períodos de aquecimento terão lugar 1h30m antes do início de cada jornada.
4. **Participação:** O II Open de Natação Adaptada da ANC está aberto a todas as áreas de deficiência. Podem participar todos os nadadores filiados na FPN em representação dos Clubes, através das respetivas Associações Territoriais, com exame médico válido à data da competição, devidamente inserido e validado na plataforma de filiações fpnsystem.
 - 4.1. Os nadadores podem ser inscritos, em 4 provas individuais (máximo 2 por jornada) mais estafetas. Só poderão ser inscritos nas provas correspondentes à sua classe, conforme programa.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada nos serviços administrativos da ANC **até às 12h do dia 10 de janeiro de 2020.**
6. **Taxa de inscrição:** A taxa de inscrição é de 3€ por prova individual e 5€ por estafeta. Deverão ser pagas por transferência bancária para a conta da Associação de natação de Coimbra (ANC) - IBAN PT50003501100000778303002.
7. **Organização das séries:** Os nadadores serão organizados por séries, segundo o tempo de inscrição independentemente da classe a que pertençam.
8. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.
9. **Classificação:** Apenas haverá classificação por equipas. Pontuam todos os nadadores classificados

por classe e género de acordo com a seguinte tabela:

1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º
10	8	7	5	4	3	2	1

10. Prémios: Serão entregues troféus para as primeiras 3 equipas e medalhas de participação a todos os participantes.

11. Casos omissos: Os casos omissos serão resolvidos de acordo com os respetivos regulamentos da FPN.

12. Programa de Provas

1ª Jornada - Sábado – 18 janeiro 2020

1ª Prova	400m	LIVRES	FEM	S6 a S17 & S21
2ª Prova	400m	LIVRES	MAS	S6 a S17 & S21
3ª Prova	50m	BRUÇOS	FEM	SB1/SB2/SB3/SB14 a SB17 & SB21
4ª Prova	50m	BRUÇOS	MAS	SB1/SB2/SB3/SB14 a SB17 & SB21
5ª Prova	100m	COSTAS	FEM	S1/S2/S6 a S17 & S21
6ª Prova	100m	COSTAS	MAS	S1/S2/S6 a S17 & S21
7ª Prova	200m	MARIPOSA	FEM	S14/S15/S17 & S21
8ª Prova	200m	MARIPOSA	MAS	S14/S15/S17 & S21
9ª Prova	100m	BRUÇOS	FEM	SB4 a SB17 & SB21
10ª Prova	100m	BRUÇOS	MAS	SB4 a SB17 & SB21
INTERVALO (10m)				
11ª Prova	200m	BRUÇOS	FEM	SB14/SB15/SB17 & SB21
12ª Prova	200m	BRUÇOS	MAS	SB14/SB15/SB17 & B21
13ª Prova	50m	MARIPOSA	FEM	S1 a S7/S14 a S17 & S21
14ª Prova	50m	MARIPOSA	MAS	S1a S7/S14 a S17 & S21
15ª Prova	100m	LIVRES	FEM	Todas as classes
16ª Prova	100m	LIVRES	MAS	Todas as classes
17ª Prova	800m	LIVRES	FEM	S14/S15/S17 & S21
18ª Prova	800m	LIVRES	MAS	S14/S15/S17 & S21
INTERVALO 10m				
19ª Prova	4x50m	ESTILOS	FEM	S14 & S21
20ª Prova	4X50m	ESTILOS	MAS	S14 & S21
21ª Prova	4X100m	LIVRES	FEM	34 pontos/S14 & S21
22ª Prova	4X100m	LIVRES	MAS	34 pontos/S14 & S21

2ª Jornada – Sábado – 18 janeiro 2020

23ª Prova	400m	ESTILOS	MAS	SM14/SM15/SM17 & SM21
24ª Prova	400m	ESTILOS	FEM	SM14/SM15/SM17 & SM21
25ª Prova	200m	LIVRES	MAS	S1 a S5/S14 a S17 & S21
26ª Prova	200m	LIVRES	FEM	S1 a S5/S14 a S17 & S21
27ª Prova	200m	COSTAS	MAS	S14/S15/S17 & S21
28ª Prova	200m	COSTAS	FEM	S14/S15/S17 & S21
29ª Prova	150m	ESTILOS	MAS	SM1/SM2/SM3/SM4
30ª Prova	150m	ESTILOS	FEM	SM1/SM2/SM3/SM4
INTERVALO (10m)				
31ª Prova	200m	ESTILOS	MAS	SM5 a SM17 & SM21
32ª Prova	200m	ESTILOS	FEM	SM5 a SM17 & SM21
33ª Prova	50m	COSTAS	MAS	S1 a S5/S14 a S17 & S21
34ª Prova	50m	COSTAS	FEM	S1 a S5/S14 a S17 & S21
35ª Prova	100m	MARIPOSA	MAS	S8 a S17 & S21
36ª Prova	100m	MARIPOSA	FEM	S8 a S17 & S21
37ª Prova	50m	LIVRES	MAS	Todas as Classes
38ª Prova	50m	LIVRES	FEM	Todas as Classes
39ª Prova	1500m	LIVRES	MAS	S14/S15/S17 & S21
40ª Prova	1500m	LIVRES	FEM	S14/S15/S17 & S21
INTERVALO 10m				
41ª Prova	4x50m	LIVRES	MAS	S14 & S21
42ª Prova	4x50m	LIVRES	FEM	S14 & S21
43ª Prova	4x100m	ESTILOS	MAS	34 pontos/S14 & S21
44ª Prova	4x100m	ESTILOS	FEM	34 pontos/S14 & S21
ENTREGA PRÉMIOS				

CAMPEONATO REGIONAL DE CLUBES

INFANTIS e ABSOLUTOS

1. **Data:** 1 e 2 de fevereiro de 2020
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu
3. **Horário:** 1ª Jornada – Sábado às 15h30 / 2ª Jornada – Domingo às 9h30
4. **Participação:** Cada Clube poderá inscrever no máximo 2 Atletas por prova e Competição (2 atletas infantis e 2 Absolutos). Os clubes que não tenham equipa completa para participarem em todas as provas com 2 nadadores, pontuarão com as participações que inscreverem.
 - 4.1 Cada nadador absoluto só pode participar em 6 provas no total, incluindo individuais e estafetas
 - 4.2 Cada nadador Infantil só pode participar em 4 provas no total, incluindo individuais e estafetas.
 - 4.3 Cada clube só pode apresentar uma equipa de estafetas por prova e Competição, para efeitos de classificação.
 - 4.4 Serão permitidas 2 substituições por sessão de cada Competição, desde que os nadadores substitutos constem da lista onomástica e, desde que as alterações sejam comunicadas à organização, em ficha própria para o efeito, até uma hora antes do início de cada sessão.
 - 4.5 As pistas vagas de cada série poderão ser preenchidas por atletas extracompetição, com preferência pela aproximação ao TAC nacional de cada uma das categorias.
 - 4.6 A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C, **até às 12 horas do dia 27 de janeiro**, acompanhadas da respetiva lista onomástica.
6. **Classificação:** Os clubes concorrentes a cada uma das competições serão ordenados na classificação coletiva, pela soma de pontos obtidos em cada prova. Essa pontuação será do 1º ao 8º classificado de 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1 ponto, sendo a das estafetas a dobrar. Havendo tempos iguais,

a classificação será ex-áqueo e a pontuação será a mesma aos dois, ou mais nadadores envolvidos, não havendo atribuição de pontos às classificações em falta.

Funcionará como fator de desempate na classificação coletiva a melhor marca da tabela FINA em vigor, não contando para o efeito a pontuação das estafetas.

O vencedor de cada um dos Campeonatos será considerado o Campeão Regional de Clubes da respetiva categoria.

7. **Prémios:** Será atribuída um Troféu ao Clube vencedor de cada um dos Campeonatos e aos seus nadadores, num máximo de 18, uma medalha. Os clubes classificados em 2º e 3º lugares, também receberão troféus.
8. **Taxas de Inscrição:** 1,00€ por atleta, 2,00€ prova individual e 6,00€ por estafeta, para filiados na ANC. O valor para outros participantes será de 3,50€ por prova individual e 8,00€ por estafeta, participando **extracompetição** e nas pistas entretanto deixadas vagas.
9. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª Jornada			2ª Jornada		
1	1500 L	Masc	14	800 L	Fem
2	100 M	Fem	15	100 M	Masc
3	200 M	Masc	16	200 M	Fem
4	100 B	Fem	17	100 B	Masc
5	200 B	Masc	18	200 B	Fem
6	50 L	Fem	19	50 L	Masc
7	100 L	Masc	20	100 L	Fem
8	100 C	Fem	21	100 C	Masc
9	200 C	Masc	22	200 C	Fem
10	400 L	Fem	23	400 L	Masc
11	100 E	Masc	24	100 E	Fem
	Intervalo	10´		Intervalo	10´
12	4 x 100 L	Fem	25	4 x 100 L	Masc
13	4 x 100 E	Masc	26	4 x 100 E	Fem

TORNEIO NADADOR COMPLETO DE CADETES

- 1. Data:** 8 e 9 de fevereiro de 2020
- 2. Local:** Piscina Municipal de Lousã, 6 pistas de 25 metros
- 3. Horário:** **1ª Jornada** - Sábado às 15h30/ **2ª Jornada** - Domingo às 9h30
- 4. Participação:** Podem participar nadadores da categoria de Cadetes. Poderão participar **extracompetição**, atletas Cadetes que não sejam inscritos no programa completo, fazendo o pagamento da taxa individual por prova.

4.1 Os nadadores deverão ser inscritos em todas as provas do programa agrupados do seguinte modo:

	Masculinos	Femininos
Cadetes A	M - 2008	F - 2009
Cadetes B 1	M - 2009	F - 2010
Cadetes B 2	M - 2010	F - 2011

- 4.2** A desclassificação ou desqualificação, determinam a eliminação do nadador para a classificação geral, podendo, contudo, continuar a participar para homologação de tempos.
 - 4.3** As estafetas deverão ser por género e escalão (Cadetes A ou Cadetes B). Poderão ser inscritas outras na prova 25, mistas em género e escalão, que nadarão **extracompetição**.
 - 4.4** A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
- 5. Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 3 de fevereiro.**
 - 6. Classificação:** Serão elaboradas classificações por grupo de idade, resultante do somatório de todos os tempos das provas constantes do programa, para a qual contam todos os participantes. Em caso de igualdade dos tempos finais, o desempate será feito pelo maior número de 1ºs lugares. Se o empate subsistir, recorrer-se-á aos 2ºs, 3ºs lugares, etc.

- 9. Prémios:** Serão entregues certificados de participação a todos os atletas inscritos.
- 7. Taxas de Inscrição:** 7,50€ por atleta e 3,00€ por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. Atletas que não se inscrevam nas provas todas pagarão 1,50 € por prova. O valor para outros participantes será de 10,00€ por atleta e 6,00€ por estafeta.
- 8. Arbitragem:** A partida dos 25 Mariposa será efetuada, como as restantes provas, no topo dos blocos, deslocando-se os árbitros para o outro topo. Estará a cargo do Conselho Regional de Árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª Jornada			2ª Jornada		
1ª Prova	25 Mariposa	B2 M	15ª Prova	50 Livres	B2 M
2ª Prova	25 Mariposa	B2 F	16ª Prova	50 Livres	B2 F
3ª Prova	50 Mariposa	B1 M	17ª Prova	100 Livres	A e B1 M
4ª Prova	50 Mariposa	B1 F	18ª Prova	100 Livres	A e B1 F
5ª Prova	100 Mariposa	A M	19ª Prova	100 Estilos	B1 e 2 M
6ª Prova	100 Mariposa	A F	20ª Prova	100 Estilos	B1 e 2 F
7ª Prova	50 Costas	B2 M	21ª Prova	200 Estilos	A M
8ª Prova	50 Costas	B2 F	22ª Prova	200 Estilos	A F
9ª Prova	100 Costas	A e B1 M	Intervalo 10'		
10ª Prova	100 Costas	A e B1 F	23ª Prova	4x50 Estilos	Masc
11ª Prova	50 Bruços	B2 M	24ª Prova	4x50 Estilos	Fem
12ª Prova	50 Bruços	B2 F	25ª Prova	4x50 Estilos	Misto
13ª Prova	100 Bruços	A e B1 M			
14ª Prova	100 Bruços	A e B1 F			

Torneio de Preparação ANC - Piscina Longa II

1. **Data:** 22 de fevereiro de 2020
2. **Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra, 50m com utilização de 10 pistas.
3. **Horário:** 1ª Sessão às 09h30/ 2ª sessão às 16h00
4. **Aquecimento:** O período de aquecimento, ocorrerá 1h 30 antes do início de cada sessão, terminando 15' antes da mesma. A piscina de 25m estará disponível para recuperação e, ou, aquecimentos, desde que os clubes se responsabilizem pela presença de um elemento técnico ou dirigente, ainda que apenas com algumas pistas.
5. **Participação:** Prova destinada a atletas filiados na FPN, nas categorias de Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores.
 - 5.1. O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de três (3) provas por sessão para infantis (entre individuais e estafetas) e de três (3) provas individuais para as restantes categorias. As estafetas poderão ser por categoria, escalão ou absolutas, em número ilimitado.
 - 5.2. As provas de 400 Estilos, 800 Livres e 1500 Livres, terão no máximo 2 séries, sendo uma para INF B e a outra com os melhores tempos de inscrição nas restantes categorias, por aproximação ao TAC nacional. A inscrição dos nadadores INF B nestas provas deverá ser efetuada com o melhor registo nos 200 estilos (para a prova de 400 estilos) e nos 400 livres (para as provas de 800 ou 1500 livres).
6. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. até às 18 horas do dia 14 de fevereiro de 2020.
7. **Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5€ por cada estafeta.
8. **Organização de séries:** As séries de cada prova, serão organizadas pelos tempos de inscrição, independentemente de cada categoria, nadando na última série os nadadores possuidores das melhores marcas de inscrição.

- 9. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de Arbitragem, sendo utilizado o sistema de cronometragem eletrónica.
- 10. Casos Omissos:** Os casos omissos serão analisados e avaliados, segundo os regulamentos vigentes da FPN e FINA.

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª SESSÃO			2ª SESSÃO		
1	4 x 100 Estilos	Misto	12	4 x 100 Livres	Misto
2	400 Estilos	Masc	13	1500 Livres	Masc
3	200 Braços	Fem	14	200 Costas	Fem
4	200 Mariposa	Masc	15	100 Mariposa	Masc
5	100 Costas	Fem	16	200 Livres	Fem
6	200 Livres	Masc	17	100 Costas	Masc
7	100 Mariposa	Fem	18	200 Mariposa	Fem
8	200 Costas	Masc	19	200 Braços	Masc
9	800 Livres	Fem	20	400 Estilos	Fem
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
10	4x100 Livres	Masc	21	4x100 Estilos	Masc
11	4x100 Estilos	Fem	22	4x100 Livres	Fem

TOREGRI 2 - Cadetes

1. **Data:** 14 e 15 de março de 2020
2. **Local:** Piscina Municipal Rui Abreu, 8 pistas de 25 metros
3. **Horário:** 1ª Jornada - Sábado às 15h30/2ª Jornada - Domingo às 9h30
4. **Participação:** Podem participar nadadores Cadetes A e B. Estes nadadores terão de estar filiados em natação pura na Federação Portuguesa de Natação.
 - 4.1 Cada nadador são poderá participar nas provas do seu grupo etário e no máximo de duas (2) provas individuais e a estafeta por jornada.
 - 4.2 As estafetas de Cadetes deverão ser por grupo e género (Cad A e Cad B). Quando um clube não conseguir cumprir com o estipulado anterior, poderá inscrever estafetas mistas em género e em idade, sendo consideradas extracompetição.
 - 4.3 Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas.
 - 4.4 A organização de séries será por tempo de inscrição sendo as últimas séries consideradas as mais rápidas.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 9 de março.**
10. **Pr mios:** Serão entregues certificados de participação a todos os atletas inscritos.
6. **Taxas de Inscrição:** 1,00  por atleta, 1,50  prova individual e 3,00  por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 1,50  por atleta, 3,00  prova individual e 6,00  por estafeta.
7. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

PROGRAMA DE PROVAS							
1ª Jornada				2ª Jornada			
1	400 Livres	Cad A	Masc	15	400 Livres	Cad A	Fem
2	200 Livres	Cad B	Masc	16	200 Livres	Cad B	Fem
3	100 Bruços	Cad A	Fem	17	100 Bruços	Cad A	Masc
4	50 Bruços	Cad B	Fem	18	50 Bruços	Cad B	Masc
5	100 Mariposa	Cad A	Masc	19	100 Mariposa	Cad A	Fem
6	50 Mariposa	Cad B	Masc	20	50 Mariposa	Cad B	Fem
7	100 Livres	Cad A	Fem	21	100 Livres	Cad A	Masc
8	50 Livres	Cad B	Fem	22	50 Livres	Cad B	Masc
9	100 Costas	Cad A	Masc	23	100 Costas	Cad A	Fem
10	50 Costas	Cad B	Masc	24	50 Costas	Cad B	Fem
11	200 Estilos	Cad A	Fem	25	200 Estilos	Cad A	Masc
12	100 Estilos	Cad B	Fem	26	100 Estilos	Cad B	Masc
Intervalo				Intervalo			
13	4x50 Livres	Cad B	Misto	27	4x50 Estilos	Cad B	Misto
14	4x100 Livres	Cad A	Misto	28	4x100 Estilos	Cad A	Misto
	Provas 27 - 1º e 2º elementos nadam 25M+25C, 3º e 4º elementos nadam 25Br+25Cr						
	Provas 28 - Cada elemento da estafeta nada 100 Estilos						

Torneio de Preparação ANC - Piscina Longa III

1. **Data:** 10 de maio de 2020

2. **Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra, 50m com utilização de 10 pistas

3. **Horário:** Domingo - **1ª sessão** às 09h30/ **2ª sessão** às 16h00

3.1 O período de aquecimento ocorrerá 1h30m antes do início de cada sessão, A piscina de 25m estará disponível para recuperação e, ou, aquecimentos, desde que os clubes se responsabilizem pela presença de um elemento técnico ou dirigente, ainda que apenas com algumas pistas.

4. **Participação:** Esta competição destina-se a nadadores filiados na FPN nas categorias de Infantis A e B, Juvenis A e B, Juniores, Seniores.

4.1 O limite máximo de provas em que cada nadador poderá ser inscrito é de duas (2) individuais por sessão para infantis e juvenis e três (3) para as restantes categorias.

4.2 As provas de 400 Estilos, 800 e 1500 Livres serão confinadas a três (3) séries, por tempos de inscrição, do seguinte modo:

	Inf B	Inf A	Juv B	Juv A	Jun/Sen	Total
Masc	10	6	5	5	4	30
Fem	10	6	5	5	4	30

Quando uma das quotas não seja atingida, poderão ser selecionados nadadores das categorias imediatas.

4.3 A listagem dos nadadores apurados para estas provas, será comunicada aos clubes no dia 5 de maio. Os nadadores que eventualmente não tenham sido apurados, podem ser inscritos noutra prova.

4.4 A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático do ANC.

5. **Inscrições:** As inscrições devem dar entrada na sede do ANC **até às 18h00 do dia 30 de abril.**

6. **Taxas de Inscrição:** 1,80€ por prova individual e 5,00€ por estafeta, para filiados no ANC e

ANCNP. O valor para outros participantes será de 2,5  por prova individual e 6,00  por estafeta.

7. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletr nica.

Programa de Provas						
1^a Sessão – 9h30				2^a Sessão 16h00		
1	4x50 Livres	Misto		15	4x50 Estilos	Misto
2	400 Estilos	Fem		16	200 Livres	Masc
3	400 Estilos	Masc		17	200 Livres	Fem
4	100 Bruços	Fem		18	100 Mariposa	Masc
5	100 Bruços	Masc		19	100 Mariposa	Fem
6	800 Livres	Fem		20	200 Bruços	Masc
7	200 Mariposa	Masc		21	200 Bruços	Fem
8	200 Mariposa	Fem		22	1500 Livres	Masc
9	100 Livres	Masc		23	100 Costas	Fem
10	100 Livres	Fem		24	100 Costas	Masc
11	200 Costas	Masc		25	200 Estilos	Fem
12	200 Costas	Fem		26	200 Estilos	Masc
13	4x50 Estilos	Masc		27	4x50 Livres	Fem
14	4x50 Estilos	Fem		28	4x50 Livres	Masc

TORNEIO NADADOR COMPLETO JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

- 1. Data:** 13 e 14 de junho de 2020
- 2. Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
- 3. Horário:** **1^a Jornada** - Sábado às 15h30 / **2^a Jornada** - Domingo às 15h30
- 4. Participa o:** Podem participar nadadores das categorias de **Juvenis, Juniores e Seniores**. Os nadadores interessados em disputar este torneio terão de participar em todas as provas do programa. Poderão participar extracompeti o, atletas que sejam inscritos em apenas algumas provas do programa, fazendo pagamento da taxa individual por prova. A desclassifica o, determina a elimina o do nadador para a classifica o geral, podendo, contudo, continuar a participar para que as marcas sejam homologadas. A prova de estafetas tem carácter extracompeti o e destina-se a equipas das categorias em vigor na presente época, no máximo de uma por clube e categoria. A organiza o das séries será elaborada por tempos de inscri o, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
- 5. Inscri es:** As inscri es deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 5 de junho**.
- 6. Classifica o:** Será elaborada uma classifica o individual por categoria e género a partir da soma dos pontos (Tabela FINA em vigor) obtidos no conjunto das 5 provas individuais nadadas. Haverá uma classifica o coletiva, pontuando os 3 primeiros atletas de cada categoria, Juvenis A e Juvenis B, de cada clube.
Nota: Será, ainda, elaborada uma classifica o por somatório de tempos de cada uma das 5 provas individuais nadadas, de forma a dar continuidade ao registo das melhores marcas de sempre do Torneio Nadador Completo da Associa o de Nata o de Coimbra.
- 7. Pr mios:** Serão atribuídos pr mios aos 3 primeiros classificados por categoria e género (Juvenis B, Juvenis A, Juniores e Seniores). Serão entregues troféus aos 3 clubes melhor classificados. Será, ainda, atribuído um troféu ao vencedor absoluto de cada género.

- 8. Aquecimento:** A distribui o de pistas para aquecimento, poderá ser em dois turnos, consoante o número de nadadores inscritos.
- 9. Taxas de Inscri o:** 7,50  por atleta que participe em todas as provas e 5,00  por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. Taxa de 2  por prova individual para os restantes participantes, que optem por inscri o parcial. Estes nadadores serão considerados extracompeti o.
- 10. Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem eletr nica.

PROGRAMA DE PROVAS					
1ª Jornada			2ª Jornada		
1	100 Mariposa	Masc	7	200 Estilos	Masc
2	100 Mariposa	Fem	8	200 Estilos	Fem
3	100 Braços	Masc	9	100 Costas	Masc
4	100 Braços	Fem	10	100 Costas	Fem
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
5	100 Livres	Masc	11	4 x 100 Estilos	Misto
6	100 Livres	Fem			

TORNEIO REGIONAL DE FUNDO - INFANTIS

1. **Data:** 13 e 14 de junho de 2020
2. **Local:** Piscina Municipal de Cantanhede
3. **Horário:** **1ª Jornada** – Sábado às 9h30 / **2ª Jornada** – Domingo às 9h30
 - 3.1. **Aquecimento:** Os períodos de aquecimento terão início 1h30m antes do começo de cada jornada.
4. **Participação:** Prova destinada a nadadores Infantis. Os nadadores Juvenis, Juniores e Seniores poderão participar extracompetição nas pistas vagas existentes.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da A.N.C. **até às 12 horas do dia 8 de junho, devendo todos os atletas ter um tempo de inscrição, mesmo que calculado pelo treinador**, para tornar as séries o mais homogêneas possível.
6. **Organização:** No sentido de evitar uma duração excessiva das Jornadas, caso se justifique, serão utilizadas simultaneamente as duas piscinas do Complexo, decorrendo na Piscina 2 as séries mais lentas. A organização das séries será elaborada por tempos de inscrição, utilizando o programa do sistema informático da ANC.
7. **Classificação:** Será elaborada uma classificação individual por categoria e género a partir da soma dos pontos (Tabela FINA em vigor) obtidos no conjunto das provas nadadas (1500L+400E ou 800L+400E). Haverá uma classificação coletiva, pontuando os 3 primeiros atletas de cada categoria, Infantis A e Infantis B, de cada clube.
8. **Prémios:** Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados por categoria A e B e género. Serão entregues troféus aos 3 clubes melhor classificados.
9. **Ponto Único:** A FPN elaborará um **ranking nacional deste torneio**, ao nível individual e coletivo.

- 10. Taxas de Inscrição:** 1,00  por atleta e 3,00  por prova individual, para filiados na ANC. O valor para outros participantes será de 5,00  por prova individual, não pontuando para as classificações individuais e coletivas e, apenas, no caso de existirem pistas vagas.
- 11. Arbitragem:** A equipa de arbitragem estará a cargo do Conselho Regional, sendo utilizado o sistema manual.

Programa de Provas					
1^a Jornada - 9h30				2^a Jornada - 9h30	
1	400 Estilos	Fem		3	400 Estilos Masc
2	1500 Livres	Masc		4	800 Livres Fem

Nota: Nas provas de 800L e 1500L, as partidas serão dadas com os atletas na água e com uma das mãos em contacto com a parede.

TOREGRI 3 - Cadetes

1. **Data:** 20 e 21 de junho de 2020
2. **Local:** Piscina Municipal de Condeixa, 8 pistas de 25 metros
3. **Horário:** **1ª Jornada** - Sábado às 15h30/ **2ª Jornada** - Domingo às 9h30
4. **Participação:** Podem participar nadadores Cadetes A e B. Estes nadadores terão de estar filiados em natação pura na Federação Portuguesa de Natação.
 - 4.1 Cada nadador são poderá participar em duas (2) provas individuais e uma (1) estafeta por jornada do seu grupo etário.
 - 4.2 As estafetas de Cadetes deverão ser por grupo e género (Cad A e Cad B). Quando um clube não conseguir cumprir com o estipulado anterior, poderá inscrever estafetas mistas em género e em idade (provas n  12 e 24), sendo consideradas extracompetição.
 - 4.3 Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de estafetas
 - 4.4 A organização das séries será por tempo de inscrição elaboradas pelo programa informático da ANC.
5. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na sede da ANC **até às 12 horas do dia 15 de junho.**
6. **Pr mios:** Serão entregues certificados de participação a todos os atletas inscritos.
7. **Taxas de Inscrição:** 1,0 € por atleta, 1,50€ prova individual e 3,0 € por estafeta, para filiados na ANC e ANCNP. O valor para outros participantes será de 1,50€ por atleta, 3,00€ prova individual e 6,00€ por estafeta.
8. **Arbitragem:** Estará a cargo do Conselho Regional de árbitros e será utilizado o sistema de cronometragem manual.

PROGRAMA DE PROVAS							
1ª Jornada				2ª Jornada			
1	800 Livres	Cad A	Masc	13	800 Livres	Cad A	Fem
2	400 Livres	Cad B	Masc	14	400 Livres	Cad B	Fem
3	100 Bruços	Cad A e B	Fem	15	100 Bruços	Cad A e B	Masc
4	100 Mariposa	Cad A	Masc	16	100 Mariposa	Cad A	Fem
5	50 Mariposa	Cad B	Masc	17	50 Mariposa	Cad B	Fem
6	100 Livres	Cad A e B	Fem	18	100 Livres	Cad A e B	Masc
7	100 Costas	Cad A e B	Masc	19	100 Costas	Cad A e B	Fem
8	200 Estilos	Cad A	Fem	20	200 Estilos	Cad A	Masc
9	100 Estilos	Cad B	Fem	21	100 Estilos	Cad B	Masc
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
10	4x100 Livres	Cad A	Masc	22	4x50 Livres	Cad B	Fem
11	4x100 Livres	Cad A	Fem	23	4x50 Livres	Cad B	Masc
12	4x50 Estilos	Cad B	Misto	24	4x100 Estilos	Cad A	Misto
Provas 12 e 24 – 1º Costas, 2º Bruços, 3º Mariposa, 4º Crol							